

丸子地域包括支援センターだより

(受託運営：社会福祉法人 上田市社会福祉協議会)

第21号：令和5年10月13日発行

将来、必要？
今、必要？

介護保険のお話

介護保険とは？

介護保険は、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みです。市区町村が保険者、40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を負担し、介護（支援）が必要になったときに認定を受けて、サービスを利用する制度です。※65歳以上の方は要介護認定において介護が必要と認定された場合、65歳未満の方は特定疾病により介護が必要と認定された場合、サービス利用ができます。

まずは一歩目！要介護・要支援認定申請書提出

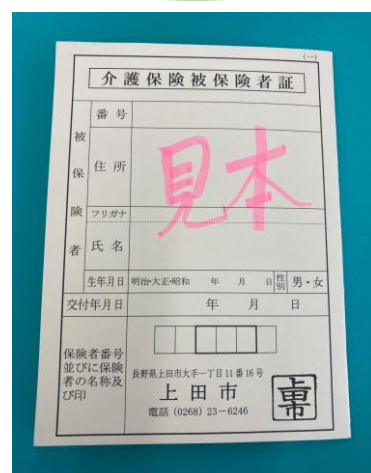
介護サービス利用のために、要介護・要支援認定を受けます。
<手順>

要介護・要支援認定申請書を提出します。

- ・介護保険（65歳以上の方のみ）、医療保険の各被保険者証が必要です。
- ・申請書に主治医のお名前の記入が必要です（上田市より、主治医へ意見書を依頼します）。場合により、受診をお願いすることがあります。

窓口は上田市役所高齢者介護課や丸子地域自治センター市民サービス課です。丸子地域包括支援センターで代行申請もできます。

これはなんでしょう？



答え：介護保険被保険者証

65歳のお誕生日前後に、被保険者の方全員のご自宅に、介護度の記載されていない介護保険被保険者証が届きます。

ここでポイント！

介護保険被保険者証は再発行ができます。お手元になかった時には上田市役所高齢者介護課又は丸子地域自治センター市民サービス課へお問合せください。

二歩目！認定調査の実施と要介護・要支援認定の決定

要介護認定調査・主治医の意見を基に、介護認定審査会が介護度を判定、要介護度が決定します。

<手順>

- ①上田地域広域連合より、認定調査実施日の連絡が来ます。
- ②都合の良い日時に認定調査を受けます。
- ③決定した要介護度が記載された、新しい介護保険被保険者証が郵送でご自宅に届きます。

三歩目！介護サービスの利用相談から利用開始まで

どんな生活をしたいか、困っていること…などご相談ください。
<手順>

お手元に介護保険被保険者証を用意し、丸子地域包括支援センターへお電話ください。

- ・介護度により、利用できるサービス種類や量などに違いがあります。

知ってそうで知らない？介護の単語

デイサービスってなんですか？

食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練、口腔機能向上サービスなどを通所介護の施設で、日帰りで提供します。自宅から施設までの送迎もあります。最近では、リハビリ特化型や半日利用、趣味活動の多い事業所など様々な形があります。

介護保険について知りたい、利用を考えたいなど、まずは

丸子地域包括支援センターまでご連絡ください！

いざという時、家族や自分の身を守るために

地震や集中豪雨など災害が起きても落ち着いて対処できるよう、日頃から備えておきましょう。

<防災散歩のすすめ>

防災散歩とは、災害に備えて、自分の住む地域のハザードマップを確認し、実際に避難場所などを見たり、避難経路を歩いてみたりすることが目的の散歩です。

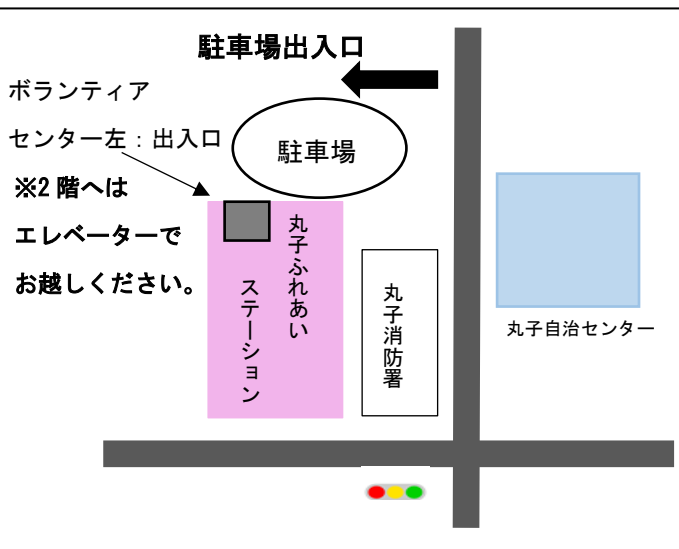
危険個所の確認や、災害発生時の避難行動のシミュレーションにもなります。

避難場所などだけでなく、丈夫な建物や公共施設、コンビニや公衆電話の場所などを確認しておくことも重要です。

いざという時に備えて家族や友人と、防災散歩してみませんか？

<ローリングストック法のすすめ>

普段使いの食料や日用品（飲料水や缶詰、ラップやペーパー類）など、備蓄を兼ねて多めに購入し、食べた分だけ・使った分だけ買い足す方法です。毎日のお買い物や生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



丸子地域包括支援センター

〒386-0404

上田市上丸子1600番地1

電話 42-0015

FAX 42-0034

時間 午前8時30分～午後5時15分

月曜日～金曜日（土日祝休み）

*訪問等で職員が不在の場合もあります。お問合せはまずはお電話で！

（緊急対応は24時間電話にて対応しています）

